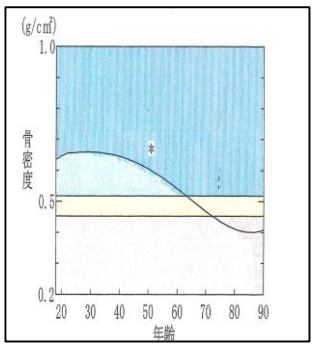
当院の検査は精度が高いDEXA法です

2種類のX線を照射して透過した放射線エネルギーの減衰率から
骨密度（骨塩量）を測定します。
手首で測定するため被爆線量は少なく、身体に害は有りません。
測定結果は、同性の健常若年人との比較になります。



あなたの 骨 は健康ですか？

あなたの骨の健康度をチェックしましょう。
下記項目のうち、あなたにあてはまる項目の点数を合計してください。

①	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点 ☐
②	小魚、豆腐をあまりとらない	2点 ☐
③	たばこをよく吸う	2点 ☐
④	お酒はよく飲む方だ	1点 ☐
⑤	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点 ☐
⑥	体を動かすことが少ない	4点 ☐
⑦	最近、背が縮んだような気がする	6点 ☐
⑧	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする	10点 ☐
⑨	ちょっとしたことで骨折した	6点 ☐
⑩	体格はどちらかと言えば細身だ	2点 ☐
⑪	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点 ☐
⑫	糖尿病や消化管の手術を受けたことがある	2点 ☐
⑬	（女性）閉経を迎えた（男性）70歳以上である	4点 ☐
合計		点

合計2点以下	合計3点以上	合計6点以上	合計10点以上
今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。	骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがですか

林　泰史考案「骨の健康度チェック」（公益財団法人　骨粗しょう症財団）

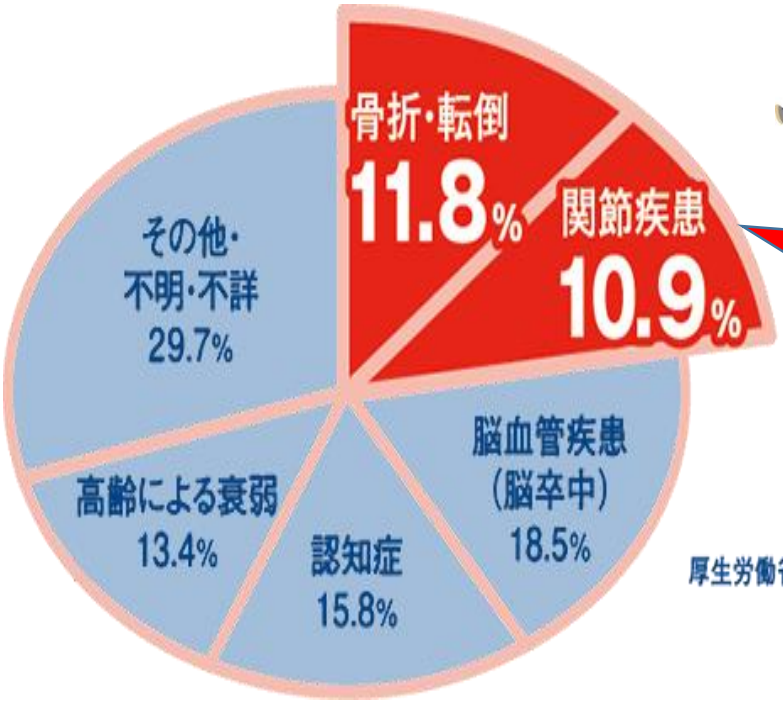
合計3点以上の方はぜひ骨密度検査を受けてみましょう

あなたの骨は大丈夫？

骨の健康度チェック

骨折がきっかけで介護が必要となる方は多いです

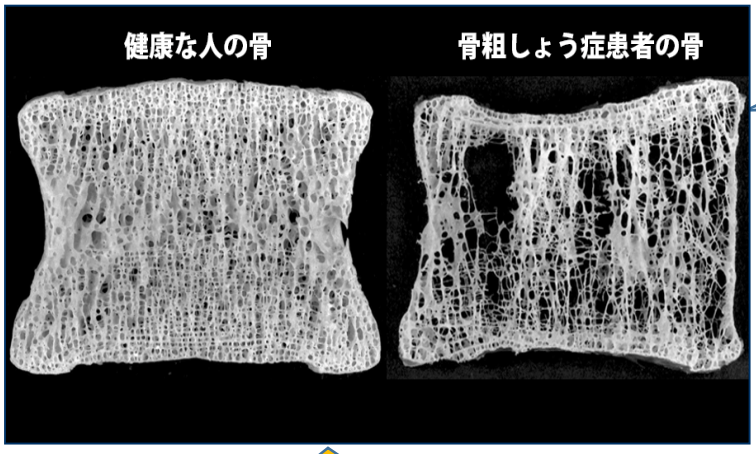
介護が必要になった原因



厚生労働省:平成25年国民生活基礎調査より作図

骨密度検査は
当日
オプション
追加
できます

骨粗鬆症
が関連します



検査は約５分

費用は2,750円

特に女性は要注意 50 歳前後から低下のスピードが速まります

精密検査が必要な場合は
聖隷骨粗鬆症外来を
予約いたします

裏面の骨の健康度チェックをしてみましょう。３点以上の方は是非「骨密度検査」を受けてみましょう。

聖隷佐倉市民病院　健診センター